



アボカド・マグロの 和風ポキ丼

まったりしたなめらかさ～アボカドレシピ①

アボカド・マグロの和風ポキ丼

材 料 (2人分)

アボカド……………1個
刺身用マグロ ……180g
酢飯……………2膳
★しょうゆ…………大さじ1
★だしパック(中身)・ 小さじ1/2
※本格・万能だしパック使用
★ごま油……………大さじ1
★わさびチューブ ……1.5cm
★レモン汁……………小さじ1/2
いりごま・大葉・きざみのり
……………適量

- ① アボカドは半分に切り、種を取りのぞき皮をむく。マグロはキッチンペーパーで水気をふきとる。アボカドとマグロは1.5cmの角切りにする。
- ② ★をよく混ぜる。①を冷蔵庫用保存パックなどに入れて、★を入れ全体になじませて冷蔵庫へ15分ほど入れておく。大葉は千切りにする。
- ③ どんぶりに酢飯を入れて、マグロとアボカドをのせて、いりごま・大葉・きざみのりをのせてできあがり♪

コ ツ ・ ポ イ ン ト

- マグロから出る水分(ドリップ)をふきとるのがポイントです。
- 酢飯はすしのこを使用。白いご飯でもおいしくいただけます。
- ★はお好みの味に調整してください。